

10 ÜBUNGEN FÜRS SELBSTBEWUSSTSEIN

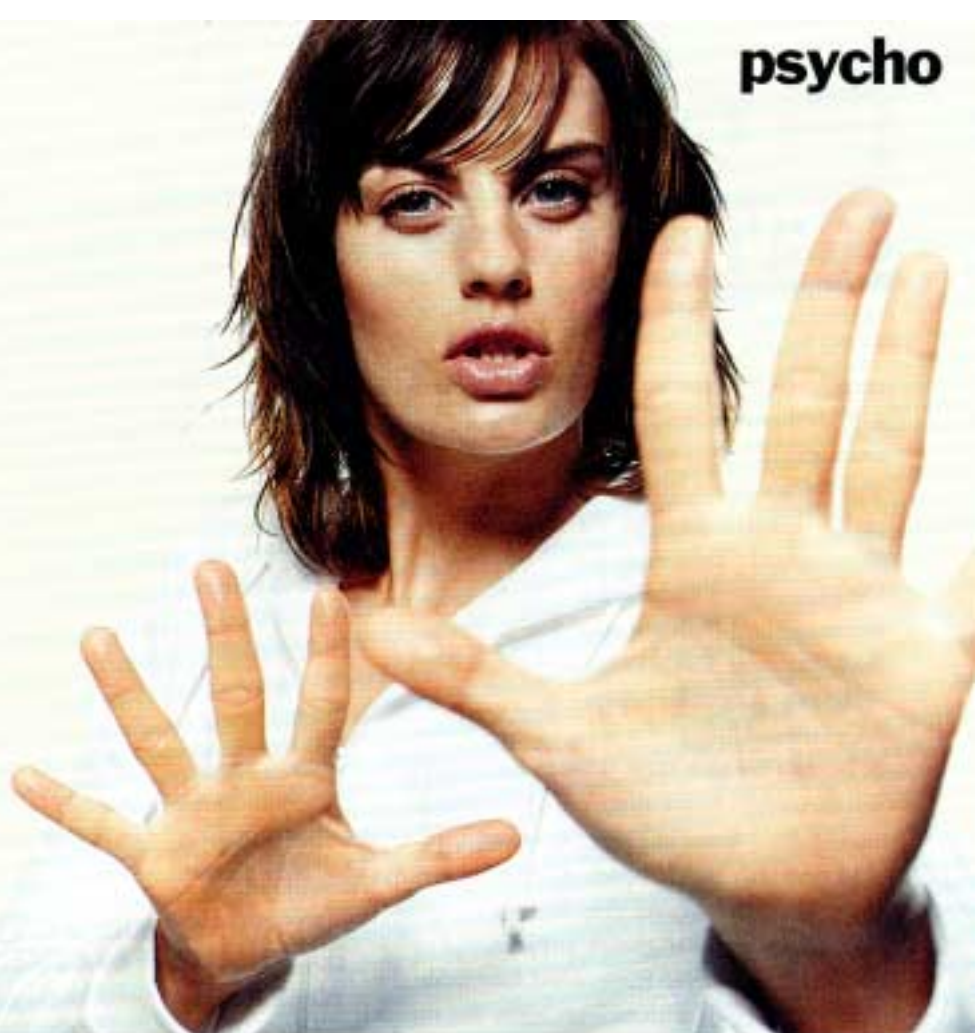
NICHT

MIT MIR!

Böse Mädchen kommen überall hin. Es sei denn, jemand stellt sich ihnen in den Weg: Typen, die einem ins Wort fallen, während man im Meeting seine neue Geschäftsidee vorstellt. Kerle, die sich in der Disco mit einem Du-willst-mich!-Grinsen vor einem aufbauen. Fast jede Frau hat solche Situationen schon erlebt – und sich dabei hilflos gefühlt. Viele finden es schwierig, mit solchen Konfrontationen umzugehen. Besonders, wenn der Gegenüber die größere Klappe, den kräftigeren Körperbau oder schlicht das dickere Ego hat. Anstatt uns zu wehren, lassen wir uns einschüchtern, machen uns selbst zum Opfer. Die gute Botschaft: Widerstand ist lernbar. Wir haben mit den Selbstverteidigungs-Experten Keith R. Kernspecht und André Karkalis ein 10-Punkte-Programm aufgestellt, das gegen Angriffe im Alltag stark macht.

#### [CHECKEN SIE IHRE GRENZEN]

**1. Lernen Sie sich kennen** Um Ihre Grenzen verteidigen zu können, müssen Sie erst herausfinden, wo sie liegen. So, wie sich Bodyguards mit ihrer Schutzperson auseinandersetzen: Wann fühlen Sie sich verletztlich, wo kann man Sie treffen? Ob Ihr Kollege das Büro mit Pin-ups schmückt oder Ihr Arzt Ihren Oberschenkel tätschelt – stört es Sie, sollten Sie nicht aus Höflichkeit darüber hinwegsehen. Jemand überschreitet Gren-



**Wer kennt das nicht? Wieder einmal hat man sich zuviel gefallen lassen. Damit ist jetzt Schluss: Sich zu wehren, kann man lernen. Hier kommen 10 Punkte für ein mutiges, stärkeres Ich.**

zen – Sie sind gefragt. Auch wenn verdrängen einfacher scheint.

**2. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl** Ihre Intuition ist ein Wachhund: Ehe Ihr Kopf eine logische Begründung gefunden hat, warum Ihnen jemand unsympathisch ist, schlägt sie an. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen, auch wenn die Umstände zunächst nicht bedrohlich wirken. Der Fremde in der überfüllten U-Bahn mag nur an Ihnen kleben, weil es so eng ist. Fühlt es sich unangenehm an, sollten Sie ihn trotzdem auffordern, Abstand zu halten.

**3. Analysieren Sie Ihr Verhalten** Vor jeder persönlichen Veränderung steht ein Prozess der Selbst-Erkenntnis: Man muss Fehler erst erkennen, bevor man aus ihnen lernen kann. Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie sich schwach fühlten: Was ging in Ihnen vor, was haben Sie gesagt, wie reagiert?

**4. Seien Sie kritisch mit sich** Überlegen Sie, was Sie anders machen müssten, um die Oberhand zu behalten. Seien Sie dabei ehrlich zu sich: War es Ihnen unangenehm, eine „Szene“ zu machen? Harmonie-Bedürfnis ist in vielen Frauen so verankert, dass es ihnen schwer fällt, Angriffe gezielt zu parieren. Haben Sie nachgegeben, ohne es zu wollen? Nicht deutlich genug wider-

# HIER IST MEIN REVIER!

sprochen oder geschwiegen, weil Ihnen keine bissige Antwort einfiel? Notieren Sie, was Sie an Ihrem Auftreten gestört hat. Die Liste ist Ihr Trainingsziel: Das sind die Dinge, an denen Sie arbeiten müssen. Mind-Building statt Body-Building. Das geht einfach mit folgender Auto-Suggestions-Übung:

**5. Denken Sie sich stark** Wie ein Fechtkämpfer, der vorm Spiegel seine Ausfallschritte übt, können Sie sich auf Konfrontationen vorbereiten. Ganz in Ruhe, an einem Ort, an dem Sie ungestört sind und sich wohl fühlen. Konzentrieren Sie sich aufs Atmen: tief und entspannt, um dem Körper zu signalisieren, dass es Ihnen gerade gut geht. Schöpfen Sie Kraft aus dieser Ruhe. Und lassen Sie die Energie auf sich wirken – so legen Sie innere Reserven an, auf die Sie zurückgreifen können. Gehen Sie in Gedanken zurück zur Situation, in der Sie mit sich unzufrieden waren. Spielen Sie sie nochmal durch. Nur diesmal machen Sie alles richtig – und dann genießen Sie das Gefühl, als Sieger hervorzugehen. Je öfter Sie trainieren, desto selbstsicherer werden Sie.

## [VERTEIDIGEN SIE IHRE GRENZEN]

**6. Lassen Sie Ihren Körper sprechen** „Wenn ein Mann zurückweicht, weicht er zurück. Wir weichen nur zurück, um besser Anlauf nehmen zu können“, – so der Film-Star Zsa Zsa Gabor. Tatsächlich ist es für Frauen sinnvoll, verbale oder non-verbale Attacken erst mal ins Leere laufen zu lassen, bevor man sich zur Wehr setzt. Kampfsportarten wie das chinesische Wing Tsun basieren auf diesem Prinzip: Die Stärke des Gegners wird gegen ihn verwendet. Man weicht aus, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen und ihn so leichter zu überwältigen. Doch besser als den Zoten reißenden Chef vor Kollegen als frauenfeindlich zu outen, ist es, ihm durch sicheres Auftreten die Lust am Kalauern zu nehmen. Ihre Haltung spielt dabei eine entscheidende Rolle: Laut einer Studie der Uni von Kalifornien machen körpersprachliche Signale 93 Prozent unserer Wirkung auf andere aus. Und die senden wir größtenteils unbewusst. Zum Glück ist ein starker Auftritt lernbar – Schauspieler sind dafür das beste Beispiel. Kontrollieren Sie Ihre Haltung: Kopf hoch, Rücken gerade statt hängender Schultern und gesenktem Blick. Das demonstriert Stärke.

**7. Üben Sie den kalten Blick** Dass ein Blick mehr als tausend Worte sagt, wird einem besonders deutlich, wenn man alte Wes-



tern ansieht: Highnoon, zwei Gegner treffen sich zum Duell. Die Kamera zoomt auf ihre Augen, und obwohl kein Wort fällt, ist klar, dass es hier nur einen geben wird. Üben Sie diesen Blick! Am besten mit einer Freundin. Stellen Sie sich gegenüber. Dann geht Ihre Freundin auf Sie zu, während Sie versuchen, sie nur mit Ihrem Blick zu stoppen.

**8. Werden Sie standfest** Eine gute Körpersprache-Übung ist es, Menschen in einem Café zu beobachten: Wer wirkt

selbst- und wer unsicher? Wie jemand sich bewegt, sagt viel über seine Persönlichkeit aus: Während Frauen meist die Beine übereinander schlagen, sitzen Männer gern breitbeinig – Raum für sich zu beanspruchen, wirkt dominant. Und gibt Bodenhaftung.

Zumindest in diesem Punkt sollten Sie es den Männern gleichtun, wenn jemand Sie herausfordert: Stehen Sie breitbeinig. Sie fühlen sich gleich stabiler und strahlen es aus.

**9. Markieren Sie Ihren Bereich** Erinnern Sie sich an Dirty Dancing? Tanzlehrer Johnny erklärt seiner Schülerin, dass beim Mambo beide Partner ihren eigenen Bereich haben, indem er sie eine Armlänge von sich weghält. So sollten Sie mit Menschen verfahren, die Ihnen zu nahe treten: Markieren Sie Ihre Grenze deutlich mit den Händen. Sie müssen dazu keine starre Abwehralhaltung einnehmen – Gesten wie ein zur Tür zeigender Finger oder die „Stopp!“-signalisierende Handfläche genügen meist, um Ihre Aussagen zu unterstreichen.

**10. Sagen Sie, was Sache ist** Neinsagen muss man lernen. Doch es gibt Typen, die selbst eine höfliche Absage wie eine Aufforderung verstehen. Entscheidend ist in solchen Fällen, wie Sie Ihr „Nein“ vorbringen: Wenn Sie dabei lächeln, Blicken Ihres Gegenübers nicht standhalten oder Ihre Stimme sanft klingt, wird höchstens ein „Jein“ bei ihm ankommen. Setzen Sie den Körper ein, wenn Sie jemanden verbal in seine Schranken weisen. Richten Sie sich auf, sehen Sie ihn direkt an, sprechen Sie laut und bestimmt. Der Inhalt Ihrer Worte spielt eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist, dass Sie durch Stimme und Haltung jeden Zweifel an Ihrer Meinung ausräumen.

## TECHNIKEN, DIE GEIST UND KÖRPER STÄRKEN

**Wing Tsun** Selbstverteidigungstechnik, die speziell weibliche Muskeln stärkt und Selbstsicherheit gibt, entwickelt von einer chinesischen Nonne.

**Boxen** Keine Scheu vor Aggressionen: Beim Boxen lernt man gezielten, treffsicheren Angriff.

**Aikido** Die sanfte asiatische Kampfsportart nutzt die Kraft des Gegners und wandelt sie in eigene Stärke um.

**Hata-Yoga** Lernen, Stress zu bekämpfen: Durch kontrollierte Atmung entspannt sich erst der Körper – dann der Geist.

**INFOS:** Mehr Tipps, Übungen und Verhaltensregeln für den Notfall inklusive CD-Rom finden Sie in „Verteidige Dich“<sup>34</sup>



von Keith R. Kernspecht und André Karkalis (Wu Shu-Verlag, 19,95 €). Tricks für verbale Selbstbehauptung bietet der Ratgeber: „Die etwas gelassener Art, sich durchzusetzen“ (Barbara Berckhan, Heyne, 7,95 €)